

دہی نسخے

دہی نسخے

گھریلو علاج

از محمد اقبال قاسمی (پالپوری)

پیش کش روحانی علاج گاہ

جلد اول

وائٹشپ نمبر

۷۶۹۸۰۴۰۸۹۷

صحت کے پانچ بڑے اصول

نسخہ الشفاء

ہر شخص مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل کر کے صحت مند زندگی گزر سکتا ہے ۔

زور زور سے سانس لینا ۔

زور زور سے سانس لیا جائے تا کہ پھپھڑے حرکت میں رہیں ۔

باضمہ ۔

سادہ غذا کھاؤ اور آہستہ آہستہ چباو بہت زیادہ مت کھاو کیونکہ

زیادہ کھانا مضر صحت ہے ۔ دودھ پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال

کریں ۔

ورزش ۔

جسم کو نقل و حرکت کی ضرورت ہے ، چہل قدمی اور سیر کریں

لیکن پچاس سال کی عمر کے بعد کوئی شدید ورزش مت کریں ۔

انتڑیاں ۔

انتڑیوں کو پاک صاف رکھو پانی زیادہ پیئیں ۔

تفریح و آرام ۔

تفریح و آرام کے لئے کچھ وقت ضرور وقف کریں

ہنسو غم و غصہ سے اجتناب کریں

نسخہ، دمہ جریان ليكوريا اور بلغمی كھانسی کے لئے

نسخہ الشفاء۔ بلاد 10 گرام ، ہلیلہ 50 گرام ، آملہ 50 گرام ،

چینی 1 کلو

ترکیب تیاری، تمام چیزوں کا باریک سفوف بنا کر کسی بوتل میں

رکھ لیں

مقدار خوراک۔ ایک چوٹا چمچ چائے والا دو کپ پانی میں ڈالکر

پکائیں

قہوہ کی طرح گرم گرم پیئیں صرف رات کھانے کے دو گھنٹہ بعد

استعمال

کریں اس نسخہ کا استعمال پندرہ یوم سے ایک ماہ تک استعمال

کریں

فوائد، دمہ جریان ليكوريا اور بلغمی كھانسی کے لئے مکمل طور پر

مفید ہے اور بہترین علاج ہے۔

انار کے بیج کے فوائد

اردو نام اناردانہ، عربی نام حب الرمان، فارسی نام تخم انار،

اناردانہ ،انگریزی نام پومی گرانٹ سیڈز

عام کھٹے کچے اناروں کو خشک کر لیا جاتا ہے ۔

رنگ ۔سفید اور سرخ۔

ذائقہ ۔ثرش مزاج سردو خشک ۔

فوائد ۔قابض ہے معدہ کو قوت دیتا ہے کھانے کو ہضم کرتے ہیں ،

بھوک بڑھاتے ہیں انار دانہ پاؤڈر 1 گرام، کو پانی کے ساتھ کھانے

سے اسہال و پیچش کو آرام ملتا ہے مزید پودینہ دھنیا ہری مرچ

انار دانہ کی چٹنی بھی بنا کر استعمال کی جاتی ہے اس سے معدہ

کھانے کو جلد ہضم کرتا ہے تیزابیت معدہ اور بدہضمی میں بھی

مفید ہے

انار دانہ کی چٹنی بنا نے کا طریقہ

اناردانہ: 10 گرام ، سرخ مرچ، نمک : حسب ضرورت برا دھنیا: آدھی

گٹھی

اناردانہ دھو کر صاف کر لیں اور کونڈی میں رگڑ کر باریک پیس

لیں۔ جب خوب باریک ہو جائے تو اس میں نمک، سرخ مرچ ملا کر

پیس لیں، پھر دھنیا دھو کر صاف کر کے کاٹ کر اس میں ڈال

دیں اور پودینہ کے پتے بھی ڈال دیں۔ سب کو ملا کر خوب پیس

کر اتار لیں۔ تھوڑا پانی ملا کر چٹنی کی شکل ٹھیک کر لیں اور

کھانے کے ساتھ کھائیں

انار دانہ سے امراض معدہ کے لیے بہترین چورن، پھکی

معدہ کے اکثر امراض میں مفید و فائدہ مند ہے کھانے کو ہضم

کرتی ہے اور کھٹے میٹھے ڈکاروں اور گیس سے نجات ملتی ہے

اجزاء: زنجبیل 5 گرام، زیرہ سفید 5 گرام، زیرہ سیاہ 5 گرام، فلفل

دراز 5 گرام، الائچی خرد 5 گرام، ست لیموں 5 گرام، فلفل سیاہ 10

گرام، انار دانہ 10 گرام، ست پودینہ 2 گرام، نمک لاہوری 40

گرام، مصری 150 گرام، ترکیب تیاری: ست پودینہ اور ست لیموں کے

علاوہ تمام ادویہ کو کوٹ پیس چھان کر ست پودینہ و ست لیموں

باریک کر کے ملائیں

مقدار خوراک: 2 گرام کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ایک گلاس تازہ پانی

کیساتھ استعمال کریں

دیسوی نسخے: 14 عدد
 سرکی خشکی کیلئے ثابت دھنیا ایک چھٹانک لے کر تھوڑے سے اصلی
 دیسی گھی میں جلا کر نیم گرم سر پر لگائیں رات کو سر پر
 لگائیں صبح سردھولیں۔ صبح لگائیں شام کو دھولیں انشاء اللہ ایک
 ہفتہ لگانے سے ہی فرق پتہ چل جائے گا۔ تین چار دفعہ لگائیں
 خشکی ختم ہوجائے گی۔
 جلے کے لئے
 مشک کافور کی دو عدد ٹکیاں لے کر پیس لیں، دیسی گھی میں یا
 سرسوں کا تیل گرم کرکے پسی ہوئی ٹکیوں کا پائوڈر مکس کرلیں
 یہ مرہم سی بن جائے گی اسے فوراً جل جانے والے یا زخم پر
 چھالے بنے ہوں تو بھی چھالوں پر نہ لگے سائیڈوں پر لگانے سے
 فوراً سکون محسوس ہوگا۔

نکسیر کی شکایت کیلئے
 جن خواتین و حضرات کو نکسیر آنے کی شکایت ہو وہ ناریل
 (کھوپرا) تازہ یا خشک آدھا حصہ یا 125 گرام لیکر مٹی کے
 کورے پیالے یا مٹی کے کورے گھڑے میں ڈال کر تین گلاس پانی
 ڈال دیں روزانہ صبح نہار منہ اس میں سے ایک گلاس پانی پی
 لیں اور تھوڑا سا ناریل کا ٹکڑا بھی کھالیں۔ جتنا پانی کم ہوجائے
 اتنا پانی ڈال دیں۔ ایک ہفتہ میں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ آئندہ نکسیر
 نہیں آئے گی۔ مجرب ہے، آزمودہ ہے۔
 کسی کو نکسیر آگئی ہے اور فوراً بند کرنی ہے تو ملتانی مٹی
 (گاچی) پر چند قطرے پانی ڈال کر سونگھیں منٹوں میں نکسیر
 بند ہوجائیگی۔

 نسخہ برائے کھانسی و ورم حلق
 اجزائ: آدھا کپ شہتوت (خشک)، گڑ ایک ڈلی۔ چائے کی پتی۔
 دوکپ پانی میں آدھ کپ شہتوت، ایک عدد گڑ کی ڈلی اور حسب
 ذائقہ چائے کی پتی ڈالیں اور اتنا ابالیں کہ پانی تقریباً آدھا رہ
 جائے اتار کر چھان لیں اور گرم گرم پیئیں۔ امید ہے کہ دو تین
 خوراک سے تکلیف بالکل رفع ہوجائے گی۔ انشاء اللہ۔
 نسخہ ہذا ناچیز نے اپنے سات سالہ بیٹے کو بارہا استعمال کرایا ہے
 اور کامیاب پایا ہے جس کی کھانسی مختلف انٹی بائیوٹکس، کف
 سیرپس اور انجکشن سے بھی نہ تھمتی تھی اس نسخہ کی پہلی
 خوراک سے ٹھیک ہوگئی۔

نسخہ برائے بلغم و خرابی سینہ

اجزاء: تازہ شلغم، چینی

ایک موٹا اور تازہ شلغم لیں اوپر کے طرف سے گول قاش (ڈھکن کی طرح) برابر کاٹ دیں اب شلغم کے درمیان میں ایک گڑھا سا بنائیں۔ اسے چینی سے بھر دیں اور رات بھر کھلے آسمان میں رکھ دیں۔ کاٹی گئی کاش اوپر رکھ کر بند کریں اور کناروں کو اچھی سی ٹیپ سے بند کریں۔ صبح ناشتہ سے گھنٹہ بھر قبل نہار منہ شلغم کے اندر بنے شربت کو پیئیں اور شلغم کو کھائیں اور مذکورہ بیماری سے چند دن کے استعمال کے بعد نجات پائیں۔ انشاء اللہ۔

نسخہ برائے موچ

اجزاء: سرسوں کا تیل ایک تولہ، نمک ایک تولہ، بکری کے بال ایک تولہ۔ ٹھوکر کھانے، گرنے یا دوڑنے سے ہاتھ پاؤں میں موچ آجائے تو مذکورہ تینوں اجزاء مکس کر کے خوب گرم کریں۔ قابل برداشت حالت میں متاثرہ جگہ پر باندھیں۔ انشاء اللہ موچ کے درد سے نجات مل جائے گی۔

دانتوں کے سیاہ نشان ختم کرنے کیلئے

چنبیلی کے پتے ابال لیجئے اور ہر صبح اس کے پانی سے کلیاں کیجئے تو دانتوں پر پڑے سیاہ نشان ختم ہو جائیں گے اور دانتوں میں چمک پیدا ہو جائے گی۔

آنکھ میں چونے کی چھینٹ پڑ جائے

: چونے کی چھینٹ آنکھ میں پڑ جائے تو پھٹکڑی پانی میں حل کر کے آنکھ میں ڈال دیں شفاء ہوگی۔

نیند لانے اور دماغ و آنکھوں کے سکون کیلئے

اپنے پاؤں کے تلوٹوں پر خالص سرسوں کا تیل رات کو سوتے وقت ملیں اور چار پانچ منٹ ہر روز سونے سے قبل ایسا کیجئے۔ اس سے دماغ کو تراوٹ و سکون ملے گا، نظر بڑھے گی اور سکون سے نیند آئے گی۔ یادداشت تیز کرنے کیلئے اس سے بہتر چٹکلہ اور کوئی نہیں ہے۔

قے روکنے| کیلئے
زیادہ قے آتی ہو تو سفید زیرہ ذرا سی چینی میں ملا کر تھوڑے
سے پانی میں گھول کر پی لیں اس سے کافی فائدہ حاصل ہوگا بار
بار قے اور متلی آتی ہو تو دو تین بار چھوٹی الائچی چبانے سے
متلی اور قے بند ہو جاتی ہے۔

گھبراہٹ اور بے چینی
:گھبراہٹ اور بے چینی میں نارنگی انار اور انگور بہت مفید ہیں

پیشاب کی کمی اور سوزش
پیشاب کی کمی اور سوزش میں کھیرے، ککڑی اور تربوز سے بہت
فائدہ ہوتا ہے جلا ہوا زہریلا مواد بذریعہ پیشاب خارج ہو جاتا ہے،
پتھری کا مواد نکل جاتا ہے۔

خناق
خناق میں شہتوت مفید ہے۔

چہرے کا رنگ صاف کرنے کیلئے ایک خاص نسخہ
لیموں کا تازہ رس دو اونس، گلیسرین، ٹنچرنبرائن سمپل دس
قطرے سنگترے کا عرق دس قطرے، بادام روغن خالص دو تولے۔
ترکیب: لیموں کے عرق کو مقطر کر لیں (شیشے کی قیف لے کر اس
میں روئی رکھ کر عرق ڈال دیں نیچے شیشے کا گلاس یا کوئی
برتن رکھ دیں عرق مقطر ہو جائے گا) پھر ان تمام اشیاء کو کسی
صاف شیشی میں ملا لیں بس یہ ایک لاجواب روشن تیار ہے رات کو
سوتے وقت چہرے پر مل کر سوجائیں۔ صبح تازہ پانی اور کسی
اچھے صابن سے چہرہ دھولیں چند یوم کے استعمال سے چہرے کی
رنگت نکھر جائے گی۔ چھائیاں داغ دور ہو جائیں گے اور چہرہ گلاب
کی مانند تازہ وشاداب نظر آئے گا۔
نوٹ: استعمال کرنے سے پہلے شیشی کو خوب ہلایا کریں۔

مختلف امراض کے آسان اور گھریلو علاج.

سر میں درد ہو رہا ہے تو بیشتر افراد درد کش گولی کو استعمال کرتے ہیں، جبکہ جلد پر خارش ہوتی ہے تو بازار سے کوئی کریم خرید لاتے ہیں۔ مگر یہ معمولی طبی مسائل روزمرہ کی غذائی اور دیگر اشیاء سے بھی ختم ہوسکتے ہیں۔

ذیل میں ایسے چند طریقے بتائے گئے ہیں جو مختلف امراض کے خلاف موثر ثابت ہوسکتے ہیں۔

1: ::::: : معدے میں گڑبڑ. :::::

اگر آپ کو ہیضہ یا قے کی شکایت ہو رہی ہے تو اس کے نتیجے میں خون میں موجود ضروری نمکیات کی شرح بھی کم ہوتی ہے، تو اس کا ایک حل تو چاول ابالنے کے بعد بچ جانے والا نمکین پانی پینا ہے، نائنگھم یونیورسٹی کے ماہرین کے مطابق چاول مین کاربوہائیڈریٹس ہوتا ہے جو کہ جسم میں جاکر شوگر کی شکل اختیار کرلیتا ہے اور معدے میں یہ جذب ہونے والے میکنزم بن جاتے ہیں، اس سے پانی اور نمک کو ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے، جبکہ یہ مشروب توانائی بھی فراہم کرتا ہے۔ اس کے لیے چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابالیں، جس کو کسی چیز میں جمع کرکے ٹھنڈا کریں اور دن بھر پیتے رہیں۔

3*** : خشک جلد. ***

خشک جلد یا خارش کی صورت میں دلے کو استعمال کرکے دیکھیں، طبی ماہرین کے مطابق جو کے دلے میں ایسے کیمیکلز ہوتے ہیں جو خارش کو کم کرتے ہیں جبکہ ان میں موجود آئل جلد کو نمی فراہم کرتا ہے۔ کسی کپڑے میں دلے کو بھر کر نلکے کے ساتھ اس طرح لٹکائیں کہ پانی ان سے گزر کر بالٹی میں گرے اور پھر اس سے نہا لیں۔

4***** : مہاسے. ****

لیموں نئے کیل مہاسوں کو ابھرنے کی روک تھام کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کی شفافیت کے لیے بہترین ہے۔ لیموں کے عرق میں روئی کو ڈبوئیں اور کیل مہاسوں پر دبا کر رکھ لیں اور کچھ دیر بعد اسے ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

5*** : جلد چھل جانا یا خراشیں. ***

اگر خراش یا جلد چھل گئی ہے تو سرکہ جلد کی سطح پر دوران خون کو ہموار رکھنے میں مدد دیتا ہے، اس کے لیے کپڑے کی ایک پٹی کو سرکے میں ڈبو کر 20 منٹ تک متاثرہ جگہ پر لگا رہنے دیں اور دن بھر اس عمل کو دہرائیں۔

سر کے درد کی بہت سی قسمیں ہیں کبھی تو یہ درد سر کے آدھے حصے میں اور کبھی پورے حصے میں محسوس ہوتا ہے اور بعض دفعہ تو متلی اور قے کی شکایت ہوجاتی ہے جس شخص کے سر میں درد ہو اسے چاہیے کہ نمک کی ایک چٹکی زبان پر رکھ لے اور دس یا پندرہ منٹ کے بعد ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لے درد فوراً دور ہوجائے گا اس کے علاوہ اگر پیاز کو خوب باریک پیس کر پاؤں کے تلوں پر لیپ کریں تو ہر قسم کا درد دور ہوجاتا ہے۔ تربوز کے بیج یا مغز لے کر اسے کونڈی میں ڈال کر پانی میں ملا کر خوب گھوٹیں یہاں تک کہ مکھن کی طرح کا ہوجائے پھر اس کا لیپ مریض کے سر پر لگائیں سر کا درد دور ہوجائے گا۔

کھانسی.

ادرک کا رس 12 ملی لیٹر، شہد 12 گرام، ادرک کو کچل کر اس کا پانی نکال لیں پھر اس میں شہد ملا لیں دن میں دو تین بار چاٹ لیں کھانسی کے لئے فائدہ مند ہے۔ بچوں کو اگر کھانسی کی شکایت ہو توشہد میں تھوڑا سانمک ملا کر آگ پر رکھ دیں۔ جب شہد پھٹ جائے پانی میں ملا کر تھوڑا سا پلائیں۔ بچوں کی کھانسی میں مفید دوا ہے۔ روغن ناریل یا روغن بادام 6 ملی میٹر 60 ملی میٹر دودھ میں ملا کر سونے سے قبل پی لیں کالی کھانسی کا اثر جاتا رہے گا۔

ہچکیاں.

پانی میں شکر ڈال کر اس کا شربت بنا کر پی لیں ہچکی بند ہوجائے گی اس کے علاوہ ایک نسخہ یہی ہے کہ ہچکی آنے پر دو لونگ منہ میں ڈال کر چوستے رہیں فوراً آرام ہوجاتا ہے۔

نکسیر.

نکسیر کے پھوٹنے کے بعد دونوں ہاتھ اوپر اٹھائیں اور گردن اور منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے نکسیر آنا بند ہوجاتی ہے۔

****ایک بہترین مقوی ناشتہ****

خالص بیسن (چنے کا آٹا) 50 گرام، دیسی یا فارمی انڈے 3 عدد، چینی اور دیسی گھی حسب ضرورت۔

ترکیب:

بیسن کو گھی میں بریاں کر کے یعنی جب بیسن ہلکا سرخ ہو جائے اور اس کی خوشبو آنے لگے تو چولہے سے اتار کر اس میں انڈے توڑ کر ڈال دیں اور مرکب کو اچھی طرح یکجا کر لیں اور پھر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں اور چمچ ہلاتے رہیں اور ساتھ ہی حسب ضرورت چینی بھی ڈال دیں یہ مرکب آہستہ آہستہ گاڑھا ہونا شروع ہو جائے گا جب دیکھیں حلوے کے قوام جیسا گاڑھا ہو گیا ہے تو اسے اتار لیں مزید گاڑھا کرنا چاہیں تو کچھ دیر اور چولہے پر رہنے دیں اور تیار ہو جانے پر چولہے سے اتار کر اس میں مغز پستہ 20 گرم، مغز اخروٹ 20 گرام مغز چلغوزہ 10 گرام مغز بادام 10 گرام ملا دیں مگر یہ یاد رہے کہ ان مغزیات کا استعمال لازمی ہے۔ دیسی گھی اور دیسی انڈے نہ ملنے کی صورت میں فارمی انڈے اور عام گھی بھی استعمال کرسکتے ہیں اور مرکب کو ہلاتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں تاکہ جل نہ جائے۔ بہترین مقوی ناشتہ تیار ہے اور ناشتے کے بعد حسب ضرورت چائے یا نیم گرم دودھ پی لیں۔

برائے نسوانی حسن/جڑی بوٹیوں سے دبلے پن کا علاج

دبلا پن سے مراد جسم کے وزن میں کمی واقع ہونا ہے۔ اس کی وجہ سے متاثرہ شخص کے وزن میں نمایاں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ مریض بے حد دبلا پتلا اور کمزور نظر آنے لگتا ہے۔ اس کمزوری کے باعث اس کے تمام اعضاء کی کارکردگی متاثر ہوجاتی ہے۔ دل کے تمام عضلات کمزور ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے خون کی حرکت کا نظام بہت بری طرح متاثر ہوجاتا ہے۔ جسم میں خون کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کی مخاطی جھلی لاغر و کمزور ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے غذا صحیح طرح سے ہضم نہیں ہوپاتی اور تمام جسم کی نشوونما متاثر ہوجاتی ہے۔ دماغ و اعصاب کمزور ہوجاتے ہیں۔ چہرہ بے رونق سا نظر آتا ہے۔ اور انسان کی شخصیت ماند پڑجاتی ہے

دبلے پن کے اسباب.

ضعف دماغ و اعصاب، امراض معدہ، امراض جگر، پیٹ کے کیڑے، بھوک نہ لگنا، ناقص غذاء کا استعمال، متوازن غذا کا استعمال نہ کرنا، خون میں سیرم البیومن (پروٹین) اور ہیموگلوبن کی کمی کا واقع ہونا، کثرت جماع، خون کی کمی، جریان کی کثرت، احتلام کی زیادتی، اختناق الرحم، کثرت حیض، لیکوریا، قوت مدافعت کی کمزوری، رنج و غم فکر و تردد اور بہت زیادہ سوچ و بچار۔

دبلے پن کا علاج

1. رات کے وقت چار عدد چھوہارے ایک پاؤ گرم دودھ میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ اچھی طرح چبا کر کھالیں اور اوپر سے دودھ پی لیں۔
رات کو سونے سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے یا بعد نماز عصر چار عدد کیلے کھا کر ایک پاؤ دودھ پی لیا کریں۔ کم از کم 40 دن اس پر عمل کریں۔
2. تل سیاہ ایک پاؤ + مغز بادام شیریں ایک چھٹانک + ناریل آدھ پاؤ + مصری آدھ پاؤ۔
تمام ادویہ کا سفوف تیار کر لیں۔ رات کو دو چمچ بڑے ہمراہ نیم گرم دودھ استعمال کرنے سے جسم طاقتور ہوتا ہے اور جسم میں نشاط و پھرتی پیدا ہوتی ہے۔ دل، دماغ، جگر اور اعصاب کو طاقت پہنچتی ہے۔
چہرہ بشاش بشاش ہو جاتا ہے۔
یہ نسخہ کچھ عرصہ تک مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔
3. مغز بادام شیریں + نشاستہ + کتیرا سفید + شکر یا مصری تمام ادویہ ہموزن لے کر سفوف تیار کر لیں۔ دو دانے انجیر ڈیڑھ پاؤ دودھ میں جوش دے کر کسی کھلی جگہ ڈھانپ کر رکھ دیں صبح ایک چمچ سفوف کھا کر دودھ پی لیں اور انجیر کھالیں۔
جسم کو طاقتور، مضبوط اور فربہ کرنے کی یہ دوا چاند کی پہلی تاریخ سے چودہ تاریخ تک استعمال کرنی چاہئے۔ اس کے بعد دوسرے مہینے کی پہلی تاریخ سے چودہ تاریخ تک۔

مہواری میں بے
قائدگی کا گھریلو

علاج

سیلان الرحم

سیلان الرحم , لیکوریا، اس مرض میں عورت کی اندام نہانی سے سفید یا ہلکے زرد رنگ کی رطوبت خارج ہوتی ہے۔ لیکوریا کی مریضہ آہستہ آہستہ کمزور اور لاغر ہو جاتی ہے۔ مرض پرانا اور دائمی ہونے کی صورت میں کمر، سر اور ٹانگوں میں درد رہنے لگتا ہے جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے اور مریضہ کو چکر آنے لگتے ہیں۔ مریضہ کا مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے۔ لیکوریا کا مرض اگر پرانا ہو جائے تو رطوبت بدبودار ہو جاتی ہے۔
نسخہ الشفاء: کلونجی 6 گرام، تخم جامن 6 گرام، تخم کیکر 6 گرام، بلگری 6 گرام۔
طریقہ استعمال: ان سب کا سفوف بنا کر آدھا چمچ چائے والا شام کھانے کے 1 گھنٹہ بعد پانی یا نیم گرم دودھ کے ساتھ بیس دن استعمال کریں۔ کئی مریضائوں کو استعمال کرایا انتہائی مفید پایا کئی عورتوں کو استعمال کرایا انتہائی مفید و موثر ہے

حمل نہ ٹھہرانے نسخہ

نسخہ الشفاء: اگر عورت حیض کے دنوں میں 2 گرام، ہلدی تازہ پانی سے چار دن کھائے تو حمل نہ رہے گا اور اگر حیض کے بعد بھی پانی میں پیس کر پیئے گی تو بھی حمل نہ رہے گا
نمبر، 2،
کلونجی ایک گرام گڑ میں ملا کر حیض سے فارغ ہو کر تین روز تک کھائے تو حمل نہ ٹھہرے گا
نمبر، 3، اگر عورت ایک ارنڈ کا بیج ثابت نگل لے تو ایک برس تک حاملہ نہ ہو گی

ماہواری کی بے قاعدگی کا مسئلہ عورتوں میں عام ہے۔ ایسے میں ایک ماہواری سے دوسری ماہواری تک کا وقفہ ۳۵ دن سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ اصولی طور پر دو ماہواری کا وقفہ ۲۱ سے ۳۵ دن تک کا ہونا چاہیے۔ جب کہ یہ دو سے سات دن تک جاری رہتا ہے۔ عام طور پر ایک عورت کو سال میں گیارہ سے تیرہ ماہواریاں ہوتی ہیں۔ لیکن ماہواری کی بے قاعدگی کا شکار عورتوں کو سال میں چھ سے سات مرتبہ یا اس سے بھی کم ماہواری ہوتی ہے۔ اس میں یا تو ایک ماہواری سے دوسری ماہواری کا وقفہ طویل ہو جاتا ہے یا پیریڈز کا وقت سات دن سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ غیر معمولی خون کا اخراج (عام اخراج سے کم یا زیادہ) بھی ماہواری کی بے قاعدگیوں میں شامل ہے۔

اس مسئلے کی کئی وجوہات ہیں، ان میں کھانے میں بے قاعدگی، وزن کا حد سے زیادہ بڑھنا یا گھٹنا، خون کی کمی، حیض کے دائمی طور پر بند ہونے کا وقت قریب آنا (مینوپوز)، تھائیرائیڈ کی بے ترتیبی اور پارمونیٹ کا متوازن نہ ہونا شامل ہے۔ اس کے علاوہ جگر کی بیماری، ٹی بی، آنتوں میں سوزش، شوگر یا حال ہی میں بچے کی ولادت یا حمل گر جانا اور دوسری صورتیں بھی ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح زیادہ ورزش، سگریٹ نوشی، الکوحل کا استعمال، سفر، ذہنی دباؤ اور بعض دواؤں کا استعمال اور مانع حمل گولیاں بھی اس مسئلے کا سبب بن سکتی ہیں۔ ۲۰۰۵ میں ہورہین تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ تیز بخار اور استہما بھی اس بے قاعدگی کی وجہ بن سکتا ہے۔ ماہواری کی بے قاعدگی شروع کے چند سالوں میں حینا حیض بند ہونے سے پہلے ہوتی ہے۔ مزید یہ کہ ہر عورت کی اپنا ایک انفرادی نظام ہوتا ہے، لہذا معمولی بے قاعدگی میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری نہیں۔

یہاں ماہواری کو باقاعدہ بنانے کے لئے کچھ گھریلو علاج تحریر کئے جا رہے ہیں:

ادرک

ادرک کا استعمال ماہواری کو صحیح کرنے کے ساتھ اس کے درد سے بھی نجات دلاتا ہے اور دیر سے ہونے والی ماہواری کو صحیح وقت پر لے آتا ہے۔

- ڈیڑھ چائے کا چمچ تازہ پسلی ہوئی ادرک کو ایک کپ پانی میں پانچ سے سات منٹ تک ابالیں۔

- تھوڑی چینی ملا لیں

- دن میں تین مرتبہ ہر کھانے کے بعد پی لیں۔

- ایک مہینہ یا اس سے زیادہ استعمال کریں۔

دارچینی

دارچینی گرم تاثیر رکھتی ہے، ماہواری میں ہونے والی اکڑاہٹ کو دور کرتی ہے۔ انسولین کی مقدار کو متوازن کرتی ہے جو پیریڈز کی باقاعدگی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جن خواتین کی اووریز میں پولی سٹ بن جاتی ہے اس میں بھی یہ فائدہ مند ہے۔ اور ماہواری کو جاری کرتی ہے۔

- ڈیڑھ چائے کا چمچ دارچینی پاؤڈر ایک گلاس دودھ میں ملا لیں، اور روزانہ کئی ہفتوں تک استعمال کریں۔

- دارچینی کی چائے بھی پی سکتے ہیں، یا دارچینی پاؤڈر اپنے کھانے میں چھڑک کر کھائیں۔ یا دارچینی کا ٹکڑا روزانہ چبا

کر کھائیں۔

تل اور گرہ

تل ہارمونز کی مقدار کو مناسب کرتے ہیں جس سے ماہواری وقت پر ہوتی ہے، یہ ہارمونز کی زیادتی کو روکتے اور کمی کو پورا کرتے ہیں۔

گرہ کی تاثیر بھی گرم ہوتی ہے۔ اور یہ بھی ماہواری کو آسان اور باقاعدہ بناتا ہے۔

- ایک مسٹی تل کو سوکھا بھون لیں۔

- ایک چائے کا چمچ گرہ اور تل ملا کر پیس کر پاؤڈر بنالیں۔

- روزانہ ایک چمچ نہار منہ کھائیں۔ دونوں ماہواریوں کے درمیانی حصے میں یا ماہواری سے دو ہفتہ پہلے شروع کریں۔ کچھ ماہ تک جاری رکھیں

خالی گرہ کا ایک ٹکڑا روزانہ کھانے سے بھی یہ نظام ٹھیک رہے گا۔

نوٹ: ماہواری کے دوران یہ دوا استعمال نہ کریں۔

ایلوویرا

ہارمونز کی بے ترتیبی کو درست کر کے ماہواری کو باقاعدہ بناتا ہے۔

- ایک پتے سے ایلوویرا جیل نکال لیں۔

- ایک چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا لیں۔

- صبح نہار منہ استعمال کریں

- یہ علاج تین ماہ تک جاری رکھیں۔

نوٹ: ماہواری کے دوران نہ لیں۔

کچا پیٹہ یوٹرس کے پٹھوں کی کارکردگی کو درست کرتا ہے۔ خاص طور پر ان خواتین کے لئے جن کا حیض بند ہونے والا ہو۔ کچے پیٹے کارس کچھ ماہ تک استعمال کریں۔ لیکن پیریڈ کے دوران نہ لیں۔

ہلدی

ہلدی کی تاثیر گرم ہے۔ ماہواری کو باقاعدہ بنانے کے ساتھ درد کو بھی کم کرتی ہے۔
- ایک چوتھائی چائے کا چمچ ہلدی دودھ، شہد یا گرد کے ساتھ لیں۔
روزانہ استعمال کریں جب تک آپ فرق محسوس نہ کر لیں۔

ثابت دھنیہ

ایک چائے کا چمچ دھنیہ دو کپ پانی میں اتنا ابالیں کہ ایک کپ رہ جائے، چھان کر دن میں تین دفعہ پیریڈ سے پہلے استعمال کریں۔
کچھ مہینوں تک جاری رکھیں۔

سونف

سونف کا استعمال بھی ماہواری کو باقاعدہ بنانے کے لیے بہت ہے۔
ایک گلاس پانی میں دو کھانے کے چمچ سونف پوری رات کے لیے بھگو دیں اور صبح چھان کر پی لیں۔
ایک مہینے تک یا جب تک آپ کے ایام باقاعدہ نہ ہو جائیں استعمال کریں۔

پودینہ

سوکھا پودینہ اور شہد بھی ماہواری کا بہترین علاج ہے۔

ایک چائے کاتچ سوکھا ہوا پودینہ پاؤڈر کی شکل میں ایک چائے کاتچ شہد کے ساتھ ملا کر دن میں دفعہ لیں۔
کچھ ہفتے تک استعمال کریں۔

گاجر کارس

گاجر میں آئرن کی وافر مقدار موجود ہے۔ اس لیے اس کارس ماہواری کو باقاعدہ بنانے کے لیے بہترین ہے۔
اس کے علاوہ ثابت گاجر بھی ہارمونز کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

ایک گلاس گاجر کا جوس تین ماہ تک پیئیں۔ آپ اس کو کسی اور سبزی کے ساتھ بھی ملا کر پی سکتی ہیں۔

ہارمونز شفاء... ماہواری کی بے قاعدگیوں کا باقاعدہ

علاج



ایسی خواتین جن کے ماہانہ ایام ٹھیک نہیں آتے

دن چڑھ جاتے ہیں۔ رُک رُک کے آتے ہیں، خاص ایام

کے دنوں میں شدید تکلیف ہوتی ہے۔ جسم کا جوڑ

جوڑ ٹوٹتا ہے، پیٹ میں شدید کرب اور بے چینی ہوتی ہے۔ دل تیز تیز

دھڑکتا ہے۔ سرچکرنا، نیند نہ آنا، افسردگی، بے چینی گھبراہٹ، پسینے

چھوٹنا، ہاضمہ کی خرابی، چڑچڑاپن، خارش، متلی ہوتی ہے، پیڑوں اور

ناف کے آس پاس اذیت ناک درد ہونے سے مریضہ آنسو بہاتی ہے۔ اس

مرض میں بعض اوقات رحم میں سوزش ورم ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے

حمل بار بار گرتا ہے۔ ایسی مجبور خواتین کیلئے ہارمونز شفاء کورس

ترتیب دیا گیا ہے جس کے استعمال سے ماہانہ ایام کھل کر پورے دن اور

بغیر تکلیف کے آتے ہیں۔ یہ رحم کو طاقت دیتی ہے اس سے رکا ہوا خون

ضروری مقدار میں خارج ہوتا ہے ایسی مریضہ جن کو حمل نہیں ہوتا

اولاد سے محروم رہتی ہیں ان کیلئے ہارمونز شفاء کورس نعمت خداوندی

ہے۔ ایک دفعہ مستقل مزاجی سے استعمال کرائیں پھر اثر دیکھیں ایسی

نوجوان بچیاں جنہوں نے جوانی کی دہلیز پر قدم تو رکھا لیکن مصیبت

میں آگئی کیونکہ ان کو ماہانہ ایام بھی نہیں آتے اور گندہ خون اندر رک

کر زہر بن گیا اور ان وجوہات کی بنا پر لڑکی کے منہ پر بال اگنے لگے

بعض لڑکیاں موٹی ہونا شروع ہو جاتی ہیں، چربی بڑھ جاتی ہے، بعض

لڑکیوں کا منہ کیل جھائیوں سے بھر جاتا ہے۔ شرم کے مارے کسی کو

بتاتی نہیں اور چپکے چپکے کریمیں، ابٹن اور کیمیکل بھری دوائیاں استعمال کرتی ہیں اور اصل وجہ کی طرف دھیان نہیں ہوتا۔ ہارمونز شفاء ایسی بچیوں کیلئے بہت مؤثر دوا ہے جو ماہانہ ایام کو ٹھیک کرتی ہے خون صاف ہوجاتا ہے، چہرہ شیشے کی طرح صاف ہوجاتا ہے۔ بعض خواتین کے بچہ کی پیدائش کے بعد ایام رک جاتے ہیں ان کیلئے ہارمونز شفاء بہترین ایجاد ہے۔ ہارمونز شفاء صرف وقتی فائدہ کیلئے نہیں ہے بلکہ اسے مستقل مزاجی کیساتھ ان تمام امراض کیلئے دو سے تین ماہ استعمال کریں۔

نوٹ: مخصوص ایام میں نہانے، ٹھنڈے پانی سے اور کپڑے دھونے سے پرہیز کریں۔

پہلے اسے توجہ سے کم از کم تین بار پڑھیں اور سمجھیں پھر دوائی کھائیں

انسان جب بیمار ہوتا ہے تو اس کی وجہ قدرت کا امر اور اپنی بے احتیاطی ہوتی ہے۔ تو سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرنا چاہیے دو نفل حاجت اور توبہ کے پڑھتے رہیں۔ حسب توفیق صدقہ اور دعا کا اہتمام کرتے رہیں پھر سنت سمجھ کر علاج شروع کریں۔ چونکہ مرض پرانا ہوتا ہے لہذا اس کیلئے کچھ عرصہ علاج لازم ہے۔ بعض لوگ علاج شروع کردیتے ہیں چونکہ مرض پرانا ہوتا ہے اور دوائی کی جسم کو کچھ عرصہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے فائدہ کم ہوتا ہے اگر ہوتا ہے تو اندرونی ہوتا ہے اور بظاہر محسوس نہیں ہوتا تو مریض شکوہ کرتا ہے کہ فائدہ نہیں ہوا۔ لہذا مرض جتنی پیچیدہ اور پرانی ہو اس کے مطابق اتنا عرصہ علاج کیا جائے، مزید کورس کی ضرورت ہو تو منگوالیں۔

نوٹ: بعض اوقات دوران دوا ایسی علامات ظاہر ہوتی ہیں کہ مریض

محسوس کرتا ہے کہ کہیں یہ مرض تو زیادہ نہیں ہو رہی یعنی پتلے پاخانے یا قبض یا دیگر علامات ظاہر ہوں تو پریشان نہ ہوں! بلکہ دیسی دوائی کا اصول ہے کہ یہ مرض کو دباتی نہیں بلکہ نکالتی ہے اور دشمن کا اندر رہنا بہتر نہیں بلکہ باہر نکلنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ اسلئے اگر محسوس کریں تو دوائی کی مقدار کم کر دیں لیکن استعمال کرنا نہ چھوڑیں ویسے بھی ہماری ادویات سائیڈ ایفیکٹ سے بالکل پاک ہیں۔ ہم ان ادویات میں کوئی زہریلی چیز یا زہریلے کشتہ جات، کیمیکل، ڈاکٹری ادویات یا کوئی نشہ آور چیزیں بالکل استعمال نہیں کرتے بلکہ خالص قدرتی، قیمتی، جڑی بوٹیاں استعمال کرتے ہیں۔ اعتماد سے دوائی استعمال کریں۔ ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ کتنے کورس یا کتنا عرصہ دوائی استعمال کریں تو اس کا جواب یہ ہے کہ مرض کے خاتمے تک دوائی مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ حسب طبیعت دوائی کے اوقات میں یا دوائی کی مقدار میں کمی یا زیادتی کی جاسکتی ہے۔

آخری گزارش یہ ہے کہ دوائی کی کثرت، ذائقہ اور شکل کو دیکھ کر گھبرائیں نہیں! قدرت نے جس شفاء کو جیسے ہی انسانی صحت کیلئے بنایا ہے ہم آپ کے سامنے ویسے ہی خالص اور قدرتی جڑی بوٹیوں کو بالکل فطری اور اصلی شکل میں پیش کر رہے ہیں۔ لہذا آپ ذائقے، شکل اور مقدار پر نہ جائیں بلکہ ان حقائق کو تلاش کریں جنہیں چھوڑ کر ہم لاعلاج بیماریوں میں مبتلا ہوئے۔ مقدار خوراک: ہر ڈبی سے ایک ایک گولی صبح، دوپہر، شام ہمراہ تازہ پانی یا گرم دودھ۔ کھانے سے ایک گھنٹہ قبل یا دو گھنٹے بعد۔ گولیاں چبا کر بھی کھا سکتے ہیں۔ ملحوظ خاص: چونکہ انگریزی ادویات کی پہلی خوراک ہائی پٹنسی کی دی جاتی ہے یا پھر ڈاکٹری ادویات کھا کر جسم اس کا عادی بن چکا ہوتا ہے اور

دیسی ادویہ پہلے ان کے زہریلے اجزاء جسم سے نکالتی ہے پھر جسم کو صاف کر کے اپنا اثر شروع کرتی ہے اسلئے مریض شاید محسوس کرتا ہے کہ دوائی اثر نہیں کر رہی حالانکہ دوائی لازم اثر کر رہی ہوتی ہے۔ ہاں اگر آپ دوائی کے پاؤڈر کھانے میں قباحت محسوس کرتے ہیں تو میڈیکل سٹور سے بڑے سائز کے خالی کیپسول مل جاتے ہیں لے کر سفوف بھر کر استعمال کرسکتے ہیں۔ یہ بات بھی واضح ہو کہ موسمی حالات یا نمی کی وجہ سے بعض اوقات دوائی کا رنگ بدل جاتا ہے یا وہ جم جاتی ہے یا پگھل جاتی ہے تو اسے خراب ردی نہ سمجھا جائے کیونکہ خالص جڑی بوٹیوں کی دوائی کئی سال تک خراب نہیں ہوتی وہ ہر حال میں قابل استعمال ہوتی ہے۔ چاہیں تو اسے چند دن کسی پلیٹ میں پھیلا کر دھوپ لگوالیں۔

پربیز: گرم مصالحہ دار تلی ہوئی چیزوں 'انڈا' مرغی' بڑا گوشت' مرچ مصالحہ سے سختی سے پربیز کریں۔ سبزیاں' پھل زیادہ استعمال کریں جب تک چٹخارہ دار چیزیں نہیں چھوڑیں گے نفع نہیں ہوگا۔ عام طور پر پربیز کی طرف توجہ نہیں دی جاتی اور چاول بریانی' نان' کلچے' کیمیکل مثلاً کیوبز' اجینو موتو' ٹائری' ایسی ٹک ایسڈ (سرکہ کا تیزاب) اچاروں میں ملایا جاتا ہے فوڈ کلرز مصنوعی سرکہ سینتھٹک سرکہ سکوائش وغیرہ مختلف مصالحہ جات سے پربیز کریں۔ سادہ غذائیں استعمال کریں۔ ان میں ذائقے اور چٹخارے نہیں ہوتے لیکن نفع اور شفاء ہوتی ہے۔ غذا: چھوٹا گوشت' سادہ روٹی' دیسی مرغی کا گوشت' سبزیاں' دیسی انڈے' آملیٹ' پرندوں کا گوشت' ہریسہ' نہاری' سری پائے' دال مونگی پتلی' کدو' پیٹھا' بھنڈی' شلجم' بھیڑ کا دودھ' بکری کا دودھ' دودھ کی بنی ہوئی چیزیں' دیسی گھی کی چوری' کھجور تازہ'

مصالحہ سے سختی سے پرہیز کریں۔ سبزیاں، پھل زیادہ استعمال کریں
جب تک چٹخارہ دار چیزیں نہیں چھوڑیں گے نفع نہیں ہوگا۔ عام طور پر
پرہیز کی طرف توجہ نہیں دی جاتی اور چاول بریانی، نان، کلچے،
کیمیکل مثلاً کیوبز، اجینو موتو، ٹائری، ایسی ٹک ایسڈ (سرکہ کا تیزاب)
اچاروں میں ملایا جاتا ہے فوڈ کلرز مصنوعی سرکہ سینتھٹک سرکہ
سکوائش وغیرہ مختلف مصالحہ جات سے پرہیز کریں۔ سادہ غذائیں
استعمال کریں۔ ان میں ذائقے اور چٹخارے نہیں ہوتے لیکن نفع اور شفاء
ہوتی ہے۔ غذا: چھوٹا گوشت، سادہ روٹی، دیسی مرغی کا گوشت، سبزیاں،
دیسی انڈے، آملیٹ، پرندوں کا گوشت، بریسہ، نہاری، سری پائے، دال
مونگی پتلی، کدو، پیٹھا، بھنڈی، شلجم، بھیڑ کا دودھ، بکری کا دودھ،
دودھ کی بنی ہوئی چیزیں، دیسی گھی کی چوری، کھجور تازہ،
چھوہارے، روغن زیتون، انجیر، شہد، اخروٹ، پستہ، تل، بادام شیریں، آم،
انگور، کیلا، لسوڑے، جاپانی پھل، چنا، پیاز، ناریل منقہ، کاجو، مچھلی،
گاجر کا حلوہ، پیٹھے کا حلوہ، دال کا حلوہ، کلونجی، خوبانی خشک، مربہ
تمام قسم۔ جو کا ستو، اونٹ کا گوشت، کشمش، گلقد دودھ میں ملا
ہوا۔

مہواری میں کمی زیادتی اور درد کے
ساتھ آتا ہے تو اس کا روحانی علاج

اگر تعویذات کی ضرورت ہے تو
ہمارے واٹسپ کے رابطہ کرے

قرآنی علاج

ہر قسم کے جادو ٹونہ و بندش و آسیب سے
قرآنی عمل کے ذریعہ نجات پائیں
محمد اقبال قاسمی (پانیپوری)
۷۲۹۸۰۴۰۸۹۷



عالیٰ محمد اقبال صاحب
قاسمی
واٹسپ نمبر
۷۲۹۸۰۴۰۸۹۷

